

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah



Hadist dari HR. Abu Dawud sesungguhnya orang yang sudah lanjut usia mempunyai hak-hak yang harus diperhatikan. Islam sebagai agama yang sempurna berada di barisan paling depan dalam memberi perhatian dan menjaga hak-hak mereka. Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda : *“Sesungguhnya termasuk pengagungan kepada Allah adalah memuliakan orang yang sudah beruban lagi muslim, memuliakan ahli Qur'an dengan tidak berlebihan dan tidak menyepelkannya, dan memuliakan para pemimpin yang berbuat adil”*.

Indonesia adalah merupakan salah satu negara berkembang yang mengalami peningkatan penduduk terutama untuk penduduk lanjut usia. Bagi orang usia lanjut akan terjadi proses menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan (Hermansyah dkk, 2015).

Pada usia lanjut, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya. Hal ini menekankan pentingnya harapan hidup dan kesehatan fisik bagi lanjut usia (Nur Rohmah dkk, 2012).

Kesehatan fisik lanjut usia seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, atau terapi. Disamping itu, data tentang kesehatan fisik juga dapat untuk merumuskan intervensi atau tindakan yang tepat bagi lanjut usia yaitu melalui tinjauan kesehatan fisik lanjut usia adalah tekanan darah, denyut nadi, respirasi dan VO_{2max} (Nur Rohmah, 2012).

Beberapa faktor yang menyebabkan pernafasan seseorang mulai menurun seiring bertambahnya usia. Selama proses penuaan, jaringan elastis seperti jaringan di paru, mengalami penurunan di seluruh tubuh. Sehingga kemampuan paru untuk mengembang dan mengempis mengalami penurunan secara perlahan. Perubahan sendi pada tulang iga dan berkurangnya fleksibilitas kartilago costae juga terjadi seiring bertambahnya usia. Perubahan-perubahan ini, bersama dengan berkurangnya gerakan paru yang selanjutnya dapat mengurangi volume respirasi. Pengurangan volume ini merupakan penyebab signifikan dari penurunan kemampuan aktivitas fisik yang terjadi pada orang lanjut usia (Lyrawati dkk, 2012).

Latihan pernafasan seperti *diaphragma breathing* dan *deep breathing* merupakan bagian dari intervensi kompleks yang melibatkan komponen pernafasan. Komponen pernafasan melibatkan latihan bernafas melalui hidung, menggunakan pernafasan yang terkontrol, untuk

mengurangi gerakan toraks bagian atas (pernafasan dada) dan diberi jeda. Panjang minimum dan jumlah sesi intruksi yang dibutuhkan disesuaikan menurut kebutuhan (DTB, 2015).

Latihan pernafasan dapat meningkatkan kekuatan otot pernafasan sehingga fungsi ventilasi paru membaik. Perbaikan ventilasi dapat dicapai setelah melakukan *diaphragma breathing* (latihan diafragma) dan *deep breathing* (latihan nafas dalam) untuk peningkatan saturasi oksigen lebih banyak, mengurangi kerja dari otot bantu dan para lanjut usia pun bisa merasakan pola nafasnya sendiri (Imania, 2015).

Organ–organ respiratorik berfungsi dalam produksi bicara dan berusaha dalam keseimbangan asam basa, jika organ respiratorik berfungsi dengan baik maka tekanan darah, denyut nadi stabil, dan VO_2max pun akan baik. Jika semuanya baik maka kemampuan lanjut usia dalam melakukan kegiatan sehari-hari pun tidak akan mengalami gangguan (Hermansyah dkk, 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka pentingnya penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh *breathing exercise* terhadap kesehatan fisik lanjut usia?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* terhadap kesehatan fisik lanjut usia.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui kondisi sistem pernafasan responden dengan melakukan *breathing exercise*.
2. Mengetahui pengaruh *breathing exercise* terhadap kesehatan fisik lanjut usia (tekanan darah, denyut nadi, respirasi, VO_2max).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang *breathing exercise* yang dapat dikembangkan lebih lanjut.

2. Bagi lansia

Diharapkan dapat memberikan acuan bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan fisik melalui *breathing exercise*.